

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan pendekatan, metode, dan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi, di mana penulis menjadi subjek utama yang merefleksikan pengalaman meditatif menggunakan musik binaural serta membandingkan pengalaman tersebut dengan meditasi di lapangan. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif secara mendalam dan menganalisis relevansinya dalam konteks meditasi secara universal.

Bab ini akan menguraikan desain penelitian, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, serta upaya yang dilakukan untuk menjaga validitas dan keabsahan data. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kerangka kerja penelitian sehingga proses dan hasil yang diperoleh dapat dipahami dengan baik.

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan etnografi, yang bertujuan untuk memahami praktik meditasi dengan musik binaural dalam konteks sosial dan budaya tertentu..

#### **3.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sanggar Meditasi 7 Kerikil yang bertempat di Jalan Buana Cicalengka Raya, Blok G2 Nomor 7, Desa Narawita, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian terdiri dari praktisi meditasi di lokasi penelitian serta Penulis yang melakukan praktik meditasi mandiri menggunakan musik binaural untuk dibandingkan dengan meditasi yang dilakukan di lokasi penelitian.

### **3.4 Rentang Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung selama dua minggu dengan tahapan minggu pertama difokuskan untuk pengumpulan data melalui observasi dan wawancara dan minggu selanjutnya dilaksanakan analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan etnografi. Penulis memanfaatkan pengalaman pribadi sebagai sumber data utama untuk dibandingkan dengan fenomena yang terjadi di lokasi penelitian. Teknik pengumpulan data melibatkan representasi penulis terhadap pengalaman meditatif menggunakan musik binaural serta dukungan data sekunder dari kajian literatur.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

#### **1. Observasi langsung terhadap praktik meditasi**

Setyobudi (2020) menyatakan bahwa observasi ialah pengumpulan data yang bisa didapat melalui aktivitas pencatatan dan perekaman, baik itu suatu tindakan, tingkah laku, kejadian, ataupun peristiwa yang melibatkan individu. Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis melakukan observasi terhadap praktik meditasi. Pengumpulan data juga dilakukan dengan observasi partisipatif penulis dengan praktik meditasi serta mengamati objek penelitian di lapangan.

## 2. Deskripsi Pengalaman Pribadi

Sebelum melakukan observasi di lapangan, Penulis mencatat secara rinci pengalaman subjektif dari beberapa praktik meditasi mandiri yang dilakukan menggunakan musik binaural. Jurnal ini mencakup:

- a. Perasaan atau emosi yang dirasakan selama dan setelah meditasi.
- b. Kondisi mental seperti tingkat fokus, relaksasi, atau distraksi.
- c. Durasi meditasi dan pengaruh musik binaural terhadap pengalaman meditatif.
- d. Frekuensi Catatan

Jurnal meditasi / log penelitian ditulis setelah setiap sesi meditasi untuk memastikan detail pengalaman terekam secara akurat.

## 3. Wawancara dengan praktisi meditasi

Setyobudi (2020) dalam karyanya ‘Metode Penelitian Budaya’ mengemukakan bahwa dalam pendekatan kualitatif diperlukan penggalian informasi dalam bentuk wawancara. Sudut pandang dari narasumber sangat bermakna, penting, kaya informasi, pengetahuan, dan dapat dibuat eksplisit.

## 4. Studi literatur digital (opsional)

Penulis juga melakukan pengamatan terhadap praktisi yang membagikan pengalaman meditasi dengan musik binaural di berbagai forum digital serta mengamati komentar, ulasan, dan testimoni dari forum, aplikasi sosial, dan video Youtube terkait musik binaural dalam konteks meditasi sebagai data tambahan.

## 5. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi baik secara visual, verbal, maupun tulisan. Dalam konteks penelitian ini, Penulis membuat dokumentasi visual sebagai bukti yang memperkuat bahwa penelitian ini benar adanya dan dilakukan oleh peneliti. Dokumentasi meliputi:

- Foto sesi meditasi mandiri.
- Foto bersama narasumber penelitian
- Foto sesi meditasi bersama di lokasi penelitian

## 6. Alasan Pemilihan Teknik Pengumpulan Data

Berbagai teknik pengumpulan data tersebut dipilih karena memungkinkan penulis untuk memahami dan menggambarkan kehidupan sosial, budaya, dan perilaku suatu kelompok atau komunitas dari sudut pandang orang dalam yang menjadi inti dari pendekatan etnografi. Log meditasi mandiri dan observasi partisipatif memberikan data primer yang kaya, sementara dokumentasi dan kajian literatur mendukung validitas serta memberikan konteks yang lebih luas terhadap pengalaman peneliti.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Berdasarkan buku Metode Penelitian Budaya (Setyobudi, 2020), Analisa Data adalah pengujian sistematis terhadap sesuatu yang berguna untuk menentukan bagian-bagiannya, hubungan di antara bagian, dan hubungan bagian itu dengan keseluruhan. Berdasarkan definisi tersebut, teknik analisis data dalam penelitian ini dirancang untuk mengolah data kualitatif yang berasal dari teknik pengumpulan data sebelumnya. Tahapan analisis data adalah sebagai berikut:

## 1. Reduksi Data

Reduksi data terdiri dari penyaringan data dan identifikasi tema awal sebagai berikut:

### a. Penyaringan Data

Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi direduksi untuk menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian, seperti pengalaman meditasi, efek musik binaural, dan kondisi meditatif.

### b. Identifikasi Tema Awal

Tema-tema utama yang muncul dari data, seperti tingkat relaksasi, fokus, atau makna refleksi diri, diidentifikasi untuk analisis lebih lanjut.

## 2. Kategorisasi Tema

### a. Pengelompokan Berdasarkan Tema

Data yang telah direduksi dikelompokkan ke dalam kategori, seperti:

- Efek Emosional (Perasaan tenang, bahagia, atau cemas selama meditasi)
- Efek Kognitif (Tingkat fokus, distraksi, atau kesadaran mendalam)
- Efek Kontekstual (Pengaruh lingkungan, durasi, atau jenis musik binaural)

### b. Hubungan Antar Tema

Mencari keterkaitan antar tema, seperti bagaimana durasi meditasi atau jenis frekuensi memengaruhi tingkat refleksi diri.

## 3. Analisis Kontekstual

### a. Penerapan Etnografi:

Data dianalisis untuk memahami pengalaman subjektif penulis secara mendalam, berdasarkan kerangka etnografi. Fokusnya adalah pada makna

yang diberikan oleh penulis terhadap pengalaman meditasi serta membandingkannya dengan pengalaman meditasi di lokasi penelitian.

b. Penerapan Teori Fungsi Musik Alan P Merriam:

Analisis dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana musik binaural dikaji menggunakan teori fungsi musik Alan P Merriam untuk mengetahui fungsi apa saja yang terdapat di musik binaural serta melakukan analisis terhadap fungsi tersebut.

4. Interpretasi Data

a. Penarikan Makna

Data dari jurnal refleksi dan observasi diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian, seperti:

- Bagaimana peran musik binaural dalam mendukung pengalaman meditasi?
- Bagaimana fungsi musik binaural dalam perspektif teori fungsi musik Alan P. Merriam?

b. Kontekstualisasi dengan Literatur:

Hasil analisis dibandingkan dengan temuan penelitian sebelumnya untuk memperkuat interpretasi dan memberikan validasi terhadap temuan.

5. Penyusunan Narasi

a. Penggabungan Temuan

Data yang telah dianalisis disusun menjadi narasi yang menggambarkan pengalaman meditatif, refleksi diri, dan fungsi musik binaural dalam konteks media meditasi. Narasi ini mengintegrasikan pengalaman pribadi dengan teori dan literatur pendukung.

### b. Kesimpulan dan Implikasi

Temuan utama dirangkum untuk menjelaskan kontribusi penelitian terhadap pemahaman tentang musik binaural dan meditasi, serta memberikan saran dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

## 6. Keabsahan Analisis

### a. Triangulasi Data

Data dari jurnal meditasi/log penelitian, observasi, dan literatur dibandingkan untuk memastikan konsistensi dan validitas temuan.

### b. Refleksi Kritis

Penulis melakukan refleksi ulang terhadap interpretasi untuk memastikan bahwa analisis tidak dipengaruhi oleh bias pribadi.

## 3.7 Dataset Penelitian

Tabel 3.1 Dataset Penelitian

No.	Jenis Data	Rincian Data	Teknik Pengumpulan Data	Sumber Data
1.	Identifikasi efektivitas musik binaural sebagai media meditasi.	Penulis melakukan praktik meditasi menggunakan musik binaural sebagai alat bantu mencapai kondisi meditatif dengan pendekatan etnografi serta menggali informasi dari kajian literatur yang relevan	Observasi, Wawancara, Studi Literatur.	Pengalaman Praktisi, Jurnal, Artikel, Skripsi, Disertasi, dan Karya Ilmiah dengan tema yang relevan
2.	Identifikasi fungsi musik binaural berdasarkan teori fungsi musik Alan P Merriam..	Meneliti data mengenai fungsi musik binaural menggunakan perspektif teori fungsi musik Alan P Merriam..		

No.	Jenis Data	Rincian Data	Teknik Pengumpulan Data	Sumber Data
3.	Data audio dan data visual terkait praktik meditasi dengan musik binaural	Melakukan dokumentasi selama proses penelitian		

Sumber: Dokumentasi pribadi (2025)

